

EDUCACIÓN FÍSICA

Tempo de Espera(nza)

Aquí vos deixo esta proposta para pasar un bo rato na casa, tamén si se anima a vosa familia e aproveitar para mover un pouco o corpo.

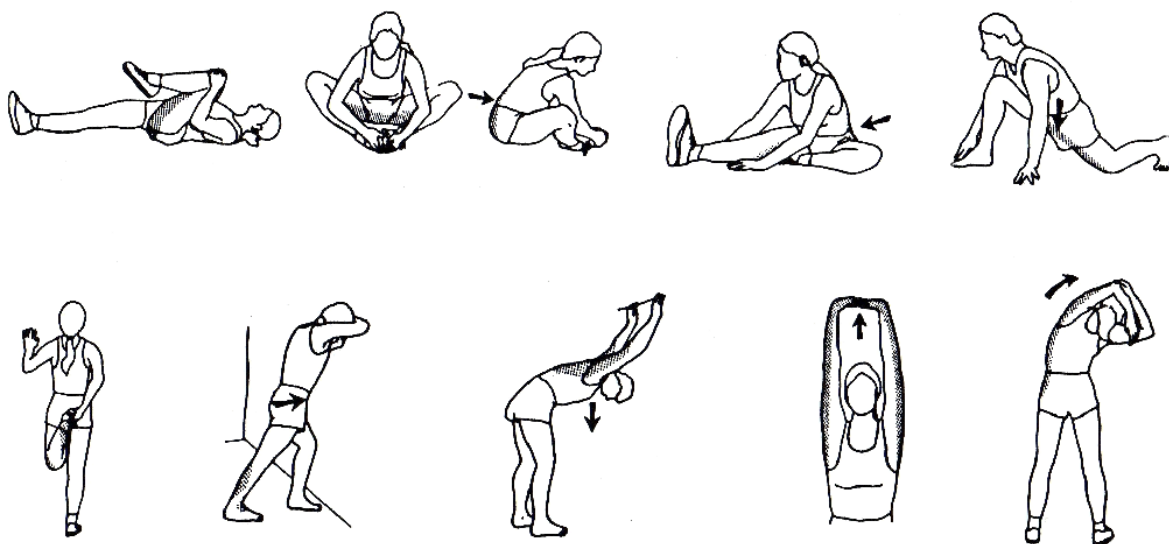


A OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡NA CASA! COLLE UN DADO, TÍRAO... ¡E A XOGAR!

1. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
2. Realizar 5 sentadillas.
3. Andar 50 pasos por tu casa.
4. Saltar a la pata coja 15 veces.
5. Pozo: si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla START.
6. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pie, durante 15 segundos.
7. Bailar una canción.
8. Retar a alguien de tu familia.
9. Hacer un juego de mímica
10. Saltar con los pies juntos 10 veces.

11. Dar una voltereta en la cama.
12. Saltar 10 veces, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez.
13. Pozo: si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla número 6.
14. Skipping, “rodillas arriba”, durante 15 segundos.
15. Bailar una canción que te guste.
16. Andar 50 pasos por tu casa.
17. Saltar a la pata coja 15 veces.
18. Retar a alguien de tu familia.
19. Hacer un juego de mímica.
20. Prisión: para poder salir de la prisión tienes que sacar el número 5 o superar un reto que te hagan.
21. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
22. Realizar 5 sentadillas.
23. Andar 100 pasos por tu casa.
24. Skipping, “rodillas arriba”, durante 15 segundos.
25. Saltar con los pies juntos 15 veces.
26. ¡ENHORABUENA! ¡HAS FINALIZADO LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA

ESTIRAMIENTOS



ACTIVIDADES MÓVETE TAMÉN NA CASA

Imita estas posturas:



Move as articulacións xa sabes empezamos de abaixo arriba : nocelos, xeonllos, cadeira, cóbados, muñecas, dedos, ombros, pescozo.

Baila si tes acceso a internet no JUST DANCE, senón con música da radio,tv...o importante e que bailes, que te movas, que disfrutes e xa sabes... te poden acompañar.

Sube e baixa escaleiras.

Xoga o escondite na casa.

Si tes, xoga cun globo, senón podes facer pelotas de papel e xogar con elas.

Xoga cos rolos de papel rematado como se foran bolos, podes intentar tiralos con unha pelota pequena ou con pelotas de papel que ti fagas.

Debuxa unha diana nun folio e practica puntería.

Coa axuda da túa familia podes co corpo representar o abecedario.. Intenta representar o teu nome, o nome dos teus pais, avós, irmáns, mascotas...



Colle unha caixa de cartón (caixa de galletas...) como raqueta e xoga cun globo ou pelota de papel. Intentádeo

Estiramientos



Intenta realizar estas figuras de ioga.



Investiga, busca e anota, un xogo tradicional galego, que podamos practicar na casa e o voltar o cole, o mostrades o resto de compañeiros. A información a podedes obter dos avós e dos vosos pais.



O voltar o cole imos facer estas coreografías tod@s. Podedes practicala en familia, así realizaredes actividade física para intentar continuar cun estilo de vida o máis saudable posible, traballando as competencias e obxectivos da área.

Neste enlace tedes o vídeo: Móvetes + Coreografía
(dirección: <https://vimeo.com/65040378>)

Moito ánimo que xa queda menos!

